Karin E. Weiss

Seksualność kobiety I
Mit, rzeczywistość, możliwości

Przekład Krzysztof Drozdowski

Kobiece doznania związane z płcią i seksualnością

Co to znaczy być kobietą seksualną? Chociaż wszystkie mamy na to własną odpowiedź, jednak zadając sobie to pytanie każda kobieta może odnieść korzyść, ponieważ nasza seksualność, jej szczere wyrażanie i satysfakcja, zależy w końcu od nas samych. Nasi partnerzy nie mogą nas zmusić do tego, by przyjemność sprawiało nam to, do czego nie mamy zaufania i czego nie rozumiemy. Ponieważ na ogół nam, jako kobietom, bardzo trudno jest oddzielić uczucie od dawania wyrazu seksualności, chcemy zatem czuć, że jesteśmy respektowane, szanowane i wielbione, zanim z pasją i otwartością oddamy się seksualnie. Dla większości kobiet zaufanie jest istotną częścią seksualności - zaufanie do szczerości partnera; zaufanie, że nie zostaniemy skrzywdzone; zaufanie, że zostaniemy wysłuchane, a nasze życzenia uszanowane; a co najważniejsze, zaufanie do samych siebie. Wiele z nas, szczególnie te, które miały upokarzające lub znieważające doświadczenia seksualne, nierzadko we własnych rodzinach, nie nauczyło się poznawać siebie; nie odkryło, czego naprawę chce; a ponieważ zawsze koncentrowałyśmy się na sprawianiu przyjemności i przypochlebianiu się innym, nie mamy nawet pewności, czy jesteśmy godne tego, by nasze potrzeby były zaspokojone. Bez szacunku dla siebie samej oraz bez poczucia własnej autentyczności, pełne przyjmowanie i odczuwanie miłosnego zainteresowania drugiej osoby może być prawie niemożliwe. A zatem, zanim poszukamy sobie partnera seksualnego, musimy najpierw odszukać i uwiarygodnić naszą własną osobowość seksualną.

Jak uwolnić się od anachronicznych wyobrażeń o seksualności

Seksualność może być niebezpiecznym tematem i w wielu z nas może wywołać uczucia wstydu, winy i strachu. Wskutek bolesnych doświadczeń z przeszłoci, możemy żyć w nieświadomości lub nie mieć ochoty powracać do emocjonalnie naładowanych i kontrowersyjnych kwestii seksualności w naszym życiu. Często nasze pragnienie intymności koncentruje się na poszukiwaniu idealnego partnera, który nauczyłby nas tego, co z zakresu sztuki kochania wydaje się nam nieznane. Zakrawa na ironię to, że oczekujemy, iż inni będą więcej wiedzieli o naszej najbardziej prywatnej stronie, niż my same - o naszym ciele i o naszych intymnych pragnieniach i odczuciach seksualnych. W rzeczywistości seksualność nie dotyczy spraw, które nam wmawiano. To nie jest kwestia zaspokajania innych ani zawłaszczania lub kontrolowania mężczyzn. Nie jest to kwestia romansu i małżeństwa. Nie dotyczy też wyłącznie stosunków płciowych lub robienia dzieci. Ani rywalizacji i konkursów piękności lub udowadniania sobie, że jesteśmy piękniejsze lub bardziej seksowne niż inne. Nie dotyczy sprawiania przyjemności innym, byśmy same czuły się przez nich kochane, nie dotyczy także handlowania naszym ciałem za finansowe, materialne lub emocjonalne bezpieczeństwo i komfort. Nie dotyczy nawet osiągania orgazmu lub innych przyjemnych wrażeń. W seksualności chodzi o powiązanie naszej głowy z naszym charakterem *poprzez* nasze serce. Tak naprawdę to chodzi tu o troskę o siebie, odnajdywanie ekstazy poprostu w tym, że żyjemy i w dawaniu twórczego wyrazu naszym pomysłom i odczuciom. Chodzi tu o łączenie fizycznej przyjemności z duchową świadomością i spokojem. Chodzi o otwarcie się na wrażenia wywoływane przez ciało oraz na przyjemności, których źródłem jest wyobraźnia i serce. Chodzi o dzielenie się i cieszenie naszą seksualnością z partnerem, którego darzymy uczuciem i z którym czujemy się bezpiecznie, chodzi o kochanie siebie i innych.

Programowanie kulturowe: seks, mity i stereotypy

Mity i stereotypy odnoszące się do seksu wciąż rządzą wieloma naszymi intymnymi związkami. Jeśli jednak nauczymy się kwestionować stereotypy i pytać, dlaczego istnieją mity, ujawnimy sobie ważne prawdy, które będą mogły wskazać drogę do zdrowych związków seksualnych. Jakie są niektóre z tych stereotypów i mitów oddalających nas od istoty kobiecej seksualności?

Mit pierwszy: "Kobieta potrzebuje partnera, by uczynił ją seksualną. Jeśli kobieta nie ma męskiego partnera, to znaczy, że coś jest źle z jej seksualnością, ponieważ mężczyźni są autorytetami w sprawach seksu, a bez mężczyzny jest ona nikim". (Pewne badania wykazują, że nawet wyrafinowane kobiety odnoszące sukces, które określają siebie jako niezależne we wszystkich innych aspektach swego życia, w dalszym ciągu podświadomie wątpią w swą kobiecość, jeśli nie są seksualnie związane z mężczyzną.)

Prawda pierwsza: Nie potrzebujemy nikogo, by uczynił nas seksualnymi. Jesteśmy seksualne bez względu na to, czy

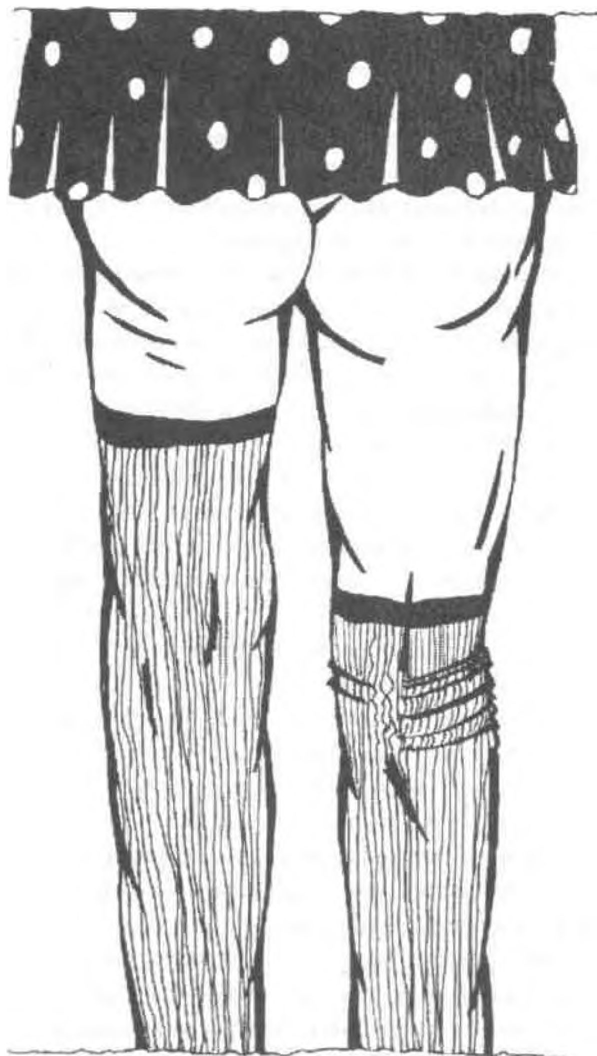
mamy partnera czy też nie. Nie dzieje się nic złego z naszą seksualnością tylko dlatego, że nie mamy partnera. Możemy wiedzieć równie wiele, a często nawet więcej na temat seksu niż jakikolwiek mężczyzna. Niezależnie od tego, czy na naszego partnera seksualnego wybieramy mężczyznę czy kobietę, zawsze będziemy wiedziały więcej o naszej własnej seksualności, niż ktokolwiek inny.

Mit drugi: "Nasza podatność na przeżywanie lub nieprzeżywanie orgazmu jest miarą naszej zdolności do znajdowania przyjemności w seksie i im łatwiej i częściej jesteśmy w stanie osiągnąć orgazm, tym bardziej jesteśmy seksualne".

Prawda druga: Seks, to coś więcej niż orgazm. Podatność na przeżywanie orgazmu nie jest dowodem na to, że seks sprawia kobiecie przyjemność; w rzeczy samej, nasze ciała umożliwiają wywołanie reakcji fizjologicznej w formie orgazmu nawet wówczas, gdy emocjonalnie nie znajdujemy w tym przeżyciu przyjemności. Z drugiej strony, jeśli tylko obecne jest prawdziwe, emocjonalne ciepło i miłość, wówczas możemy mieć wspaniale satysfakcjonujące przeżycia seksualne również bez reakcji fizjologicznej w formie orgazmu.

Mit trzeci: "Mężczyźni muszą bezwzględnie osiągnąć fizyczne rozładowanie i wytrysk, tak więc, gdy nasi męscy partnerzy mają w naszej obecności erekcję, mamy obowiązek pomóc im osiągnąć oczekiwaną satysfakcję (poprzez wykorzystanie naszych ciał dla ich przyjemności)".

Prawda trzecia: Pomimo przeczących temu bajek, żaden mężczyzna nigdy nie umarł z powodu niemożliwości wykorzystania swojej erekcji. Nigdy, pod żadnym pozorem nie musimy “dostosowywać się" lub “godzić" na akt seksualny, który nie sprawi nam przyjemności, tylko po to, by zadowolić naszych partnerów... nawet, jeśli są naszymi mężami!



Mit czwarty: “Ciało kobiety to obiekt zaprojektowany w celu wykorzystania i uzyskania przyjemności seksualnej przez innych. (Standardy piękności propagowane *przez* przemysł reklamowy i media zniewalają miliony kobiet do starania się o zmianę swoich ciał tak, aby pasowały do tych nienaturalnych wyobrażeń i tym samym stawały się »produktami« bardziej pożądanymi na rynku romansów".

Prawda czwarta: Nasze ciała nie są obiektami. Są świętymi i cennymi darami jakie otrzymałyśmy, by się nimi cieszyć według naszego uznania. Nikt nie ma prawa czegokolwiek robić z ciałem kobiety, o ile ona się na to nie zgodzi. Obejmuje to także patrzenie lub mówienie o niej w sposób seksualizujący. Zdolność do przyciągania związków miłosnych nie zależy od stosowania się do kulturowych stereotypów piękności

Mit piąty: “Seks bez stosunku nie liczy się. Stosunek jest podstawowym aktem seksualnym, którego powinniśmy ze wszech miar pożądać. Jesteśmy zobowiązane do tego, byśmy dla naszych męskich partnerów były zawsze skore do odbycia stosunku, niezależnie od tego, czy nam to sprawia przyjemność czy nie, a zawsze wówczas, gdy są oni naszymi mężami".

Prawda piąta: Prawdziwy seks to coś więcej niż tylko stosunek. Stosunek, to zaledwie jedna z wielu form działalności seksualnej, spośród których pary mogą wybierać. Zawsze mamy prawo powiedzieć, że nie mamy ochoty na stosunek i że wolałybyśmy inny rodzaj aktywności seksualnej, taki jak wzajemna masturbacja, seks oralny, przytulanie i całowanie, czy po prostu trzymanie się za ręce.

Mit szósty: “Tak naprawdę to wszyscy mężczyźni chcą tylko odbycia stosunku. Jakkolwiek, aby »rozgrzać« kobietę zgodzą się na innego rodzaju aktywność seksualną, jednak w rzeczywistości te inne formy aktywności seksualnej nie sprawiają im zanadto przyjemności".

Prawda szósta: Wielu mężczyzn przyznaje, że odczuwają presję, by odbyć stosunek wtedy, gdy w rzeczywistości woleliby się przytulić i dać potrzymać. Tworzenie społecznego stereotypu “nienasyconego" popędu seksualnego mężczyzn powoduje, że niektórym mężczyznom trudno przyznać się do swych prawdziwych pragnień przeżycia seksualnej bliskości, bez konieczności odbycia stosunku.

Mit siódmy: “Seks i miłość to to samo. Kiedy czujemy, że jesteśmy dla innych seksualnie pociągające, to znaczy, że jesteśmy w nich zakochane. I odwrotnie, jeśli nasi partnerzy nie podniecają nas seksualnie, musi to oznaczać, że już nie jesteśmy zakochane lub jeśli oni nie reagują na nasze prowokacje seksualne, oznacza to, że pni już nas nie kochają".

Prawda siódma: Seks i miłość to dwa odrębne zjawiska. Jedno nie obejmuje automatycznie drugiego. Czasami - i być może jest to bardziej idealistycznie podejście - możemy doświadczyć zarówno pragnienia miłości jak i seksu; jednakowoż możemy również doświadczyć jednego bez drugiego i to jest OK. Możliwość oddzielenia seksu od miłości pozwala nam na dokonywanie uczciwych wyborów metod, za pomocą których chciałybyśmy wyrażać się w związkach intymnych.

Mit ósmy: “Gdy kobieta mówi »nie« na zaproszenie seksualne, ona nie ma na myśli »nie«, lecz w rzeczywistości mówi »bardziej się postaraj«, bowiem nie chce wyglądać na zbyt spragnioną seksu lub na zbyt »łatwą«".

Prawda ósma: Większość z nas rzadko mówi nie, gdy czegoś naprawdę chce; w rzeczy samej, bardziej prawdopodobne jest, że na oferowaną aktywność intymną, która tak naprawdę

nie sprawia nam przyjemności powiemy tak, tylko po to, by zadowolić lub nie obrazić naszych partnerów! Ponieważ jednak wiele z nas często nie jest pewna swych prawdziwych odczuć seksualnych, możemy czasami powiedzieć kategoryczne “nie" bez wchodzenia w dyskusję lub wyjaśnienia, że zamiast tego istnieją inne formy aktywności, które sprawiłyby nam przyjemność. W ten sposób wysyłamy poplątane komunikaty, które, co jest zrozumiałe, mogą skonfundować naszych partnerów; tym niemniej nie daje to im prawa do przyjmowania założenia, że lepiej od nas wiedzą czego chcemy i co nam seksualnie sprawia przyjemność.

Dylemat wykorzystywania seksualnego

W miarę jak coraz więcej dowiadujemy się o fizycznej i psychicznej intymności oraz rozumiemy, że wszystkie jednostki mają jednakowe prawa do dokonywania własnych wyborów co do sposobów wyrażania swej seksualności bez wykorzystywania siebie lub innych. Coraz większa liczba ludzi uzmysławia sobie, że byli wykorzystywani seksualnie w dzieciństwie. Jednakże małe dzieci i młodzież jeszcze o tym zagrożeniu nie wiedzą i są bezbronne wobec dominacji dorosłych w ich życiu. Dzieci nie myślą w tych samych kategoriach seksualnych co dorośli, ponieważ ich wrodzone zmysłowe reakcje nie zostały jeszcze uwarunkowane *przez* przyjęcie założeń świata dorosłych dotyczących seksu i wartości w stosunku do seksu. Dzieci mogą radośnie reagować na przyjemne wrażenia fizyczne w sposób, zdawałoby się kokieteryjny, jednak nie oznacza to, że one nęcą seksualnie lub dopraszają się by je molestować.

Często jedyna jedyna szansa na bliskość, czułość i uwagę jaką ma dziecko ze strony dorosłego powiązana jest z jego działaniem mającym na celu wykorzystanie fizyczne, werbal-ne lub emocjonalne. Wówczas dziecko uczy się kojarzyć seksualny dotyk dorosłego z nadzieją, że mu na prawdę na nim lub na niej zależy. W wielu przypadkach dotknięcie dorosłego nie ma jakichś okrutnych intencji, jest raczej sposobem osiągnięcia jakiegoś stopnia kontroli, władzy lub samo zaspokojenia i często jest dla dziecka przyjemne. Gdy u dorosłego wracają wspomnienia związane wykorzystywaniem seksualnym w dzieciństwie, ci co je przetrwali, często czują się winni i odpowiedzialni, wierząc, że powinni być w stanie przerwać wykorzystanie. Wiele osób niechętnie nazywa ten wyzysk “wykorzystywaniem seksualnym"; obawiają się rozgniewać swe rodziny ujawnieniem zdrady tych, którym rodziny ufały. Należy pamiętać, że wszelkie działania - słowne czy fizyczne - nakierowane na jednostkę bez jej świadomej wiedzy i rzeczywistego przyzwolenia jest wykorzystywaniem, i że w żadnym wypadku dzieci i młodzież nie są winne temu, że się je wykorzystuje. Jeśli w ten sposób zdefiniujemy wykorzystywanie, wszyscy będziemy mogli uważać się za ofiary wykorzystywania w jakichś momentach dzieciństwa i późniejszego życia.

Niemal wszyscy możemy sobie przypomnieć przykłady z dzieciństwa, wieku młodzieńczego lub nawet okresu już dorosłego, gdy ktoś wykorzystywał nasza wrażliwość. W pewnym sensie wykorzystywanie stało się niemal “zwyczajną" częścią naszego życia. Z tego powodu łatwo jest nie zwracać na to uwagi i minimalizować lub negować jego wpływ. Stało się to szczególnie wyraziste przy ujawnianiu i informowaniu o nękaniu seksualnym i

naruszaniu granic etycznych zdarzających się powszechnie w środowisku pracy i szkoły a nawet w środowiskach zawodowych lekarzy, terapeutów i duchowieństwa. Wszyscy w takim stopniu dzielimy winę i hańbę za wykorzystywanie seksualne, w jakim poprzez zaprzeczanie jego istnieniu, ignorowanie go lub wybaczanie pozwalamy mu istnieć. Jakkolwiek nie zawsze głośne mówienie jest możliwe, a nawet pożądane, jednak ci, którzy mają odwagę mówić o swoich doświadczeniach i przeprowadzić konfrontację z tymi, którzy ich wykorzystywali, pomagają uzdrowić nie tylko samych siebie, ale całe społeczeństwo.

Seksualność kobiet mierzona jest męskimi standardami

Niestety, przynajmniej przez ostatnie 3000 lat, seks w większości kultur określany był zgodnie ze standardami męskimi, które koncentrowały się niemal wyłącznie na fizycznych reakcjach ciała na erotyczne stymulacje. Zdecydowanie odmienne seksualne doświadczenia kobiet, skupiające się raczej na związkach emocjonalnych pomiędzy ludźmi, były na ogół traktowane jako mało istotne. Nie znaczy to, że aktywnie uzewnętrzniane męskie doświadczenia są niewłaściwe, jednak potrzeba fizycznego pobudzenia i wyładowania stanowi zaledwie połowę równania seksualnego. Ta druga połowa - potrzeba zaufania i otwarcia emocjonalnego - wyprowadzana jest z doświadczeń kobiet i jest prawie wymazana z naszej świadomości. W rezultacie większość z nas ma zachwianą równowagę i wykazuje nieznajomość pełnego znaczenia seksu w naszym życiu. Ponieważ wyrośliśmy unurzani w potocznych wyobrażeniach o związkach seksualnych, które ukazują mężczyzn, jako jednostki dominujące, kobiety jako obiekty seksualne oraz przemoc, jako integralny element “prawdziwego" seksu, wszyscy, w różnym zakresie, jesteśmy porażeni kulturowymi stereotypami, które sprzyjają negatywnym i upokarzającym postawom wobec seksu. Kobiece doświadczenia związane z seksualnością zostały tak bardzo zdegradowane, a nawet neguje się ich istnienie, że również w tych tzw. czasach oświeconych, seksistowskie nastawienie typu - “prawo" męża do domagania się od żony seksu lub “obowiązek" żony do zapewniania mężowi seksu - zdradzają zarówno mężczyźni jak i kobiety sabotując możliwości rozwijania głębokich związków. Gdy pary odnoszą się do siebie w sposób wykazujący tego rodzaju nierówne i niesprawiedliwe oczekiwania, nasze utajone pragnienie prawdziwej intymności może zostać wyparte przez atmosferę braku zaufania, obawy, winy, wstydu, złości lub zazdrości. Mimo naszej znanej wrażliwości na uczucia oraz naszego intuicyjnego zrozumienia dla potrzeb wychowania, często uważamy, że erotyzm seksualny nie należy do naszej dziedziny i skłaniamy się do męskiego modelu kochania się, który kładzie nacisk na technikę w celu uzyskania orgazmu i wytrysku. Podczas gdy my, kobiety możemy dokładnie wiedzieć, co składa się na intymność, nasze pojęcie o tym, w jaki sposób intymność współgra z kochaniem się, jest mocno pogmatwane i często wypieramy się lubieżnej strony naszej natury. Zamiast wyrażać “ostrą" namiętność genitalną, reagujemy na “bardziej miękkie" formy erotyczne, takie jak całowanie i pieszczoty.



Kobiety i mężczyźni odmiennie przeżywają seks

Seks dla kobiet różni się od seksu dla mężczyzn. Czym?

1. O ile mężczyźni swoje organy płciowe - prącie i jądra -które od najwcześniejszych lat uczą się dotykać i oglądać, mają łatwo dostępne, kobiece genitalia są ukryte przed bezpośrednim widokiem. Musimy zrobić określony wysiłek by przyjrzeć się naszemu sromowi i poznać narządy - do czego się nas raczej nie zachęca. Nasze genitalia, miękkie, ciepłe i wilgotne są ukryte pomiędzy udami i mówi się nam, że właściwie nie powinno się ich dotykać, oglądać czy poznawać - z wyjątkiem innych ludzi, którzy mają władzę nad naszym życiem: rodziców, lekarzy, partnerów. Nawet dzisiaj niewiele dziewcząt uczy się słów, którymi określa się kobiece zewnętrzne narządy płciowe - łechtaczka, wargi, srom. Gdy o nie pytamy, najczęściej mówi się nam o naszych narządach wewnętrznych -pochwie i macicy, określanych zazwyczaj jako narządy istniejące wyłącznie w celu "robienia dzieci". W rezultacie, gdy jako dziewczyny doznawałyśmy przyjemnych wrażeń dotykając nasze nienazwane, zewnętrzne narządy płciowe, pozostawało w nas uczucie zmieszania. Mogłyśmy się przestraszyć, że jest z nami niedobrze, skoro nikt nigdy nie *przyzna], że* istnieją tak tajemne części naszego ciała lub nie powiedział o przyjemnych wrażeniach, jakich nam dostarczają.

2. Anatomia płciowa kobiety zapewnia naturalny zbiornik dla męskiego wytrysku, a w związku z tym postrzeganie naszego ciała staje się raczej postrzeganiem wchłaniania i uwewnętrznienia, niż "wystawania i penetracji" jaką rozwijają mężczyźni. Istnieją bezpośrednie analogie pomiędzy różnym męskim i kobiecym postrzeganiem ciała oraz naszym odmiennym podejściem do seksu. Dziewczęta uczy się na ogół by były grzeczne, czyste i delikatne, choć wiele z nas może się buntować przeciwko ograniczeniom związanym z zachowaniem pasywnym lub uległym i staje się agresywna. Chłopców zaś uczy się zazwyczaj by rywalizowali, byli bezpośredni, silni i władczy, jakkolwiek większość może nie ma ochoty na to, by być bezwzględnym i gwałtownym.

Stosunek płciowy, w czasie którego kobieta pochłania męski wytrysk, jest fizycznie podobny do tego, czego my jako kobiety, emocjonalnie uczynny się, a mianowicie obejmować zarówno nasze własne uczucia jak i niewyrażone uczucia naszego partnera. Przeżywamy intymność poprzez to, że jesteśmy chłonne i wrażliwe na istniejące wokół nas siły psychiczne i reagujemy emocjonalnie jak również fizycznie. Mężczyźni, niezależnie od swych uczuć, częściej wiążą intymność ze zmysłowością i mogą się skłaniać ku bezpośredniemu przechodzeniu do seksu nie zdając sobie sprawy ze swych własnych potrzeb

lub potrzeb swych partnerek dotyczących innego rodzaju intymności.

3. Nie musimy być pobudzone seksualnie, by można było odbyć z nami stosunek płciowy. Nasze ciała w czasie stosunku płciowego nie muszą reagować w żaden przyjemny sposób, żeby się “udało". W rzeczy samej, kiedy to ma miejsce, możemy nawet odczuwać fizyczny lub emocjonalny ból. Z drugiej strony mężczyźni muszą być pobudzeni seksualnie a zatem w jakimś stopniu odczuwać fizyczną przyjemność, aby w czasie stosunku płciowego zagłębić się w pochwę kobiety.

4. Gdy efektem stosunku jest zapłodnienie, to właśnie ciało kobiety przechodzi traumę i radość ciąży i rodzenia dziecka. Żaden mężczyzna nigdy nie dozna takich wrażeń, będących jak najbardziej doznaniami seksualnymi. Ciąża może stanowić równocześnie największe fizyczne zagrożenie dla zdrowia i witalności kobiety, a dla tych, które sobie jej nie życzą lub które nie powinny zachodzić w ciążę, może kojarzyć się ze strachem przed seksem. Z tego powodu wiele kobiet walczy o przejęcie władzy nad własnym ciałem oraz o prawo do decydowania w sprawie ciąży, podczas gdy zdominowany przez mężczyzn system obstaje przy odmawianiu kobietom tych praw.

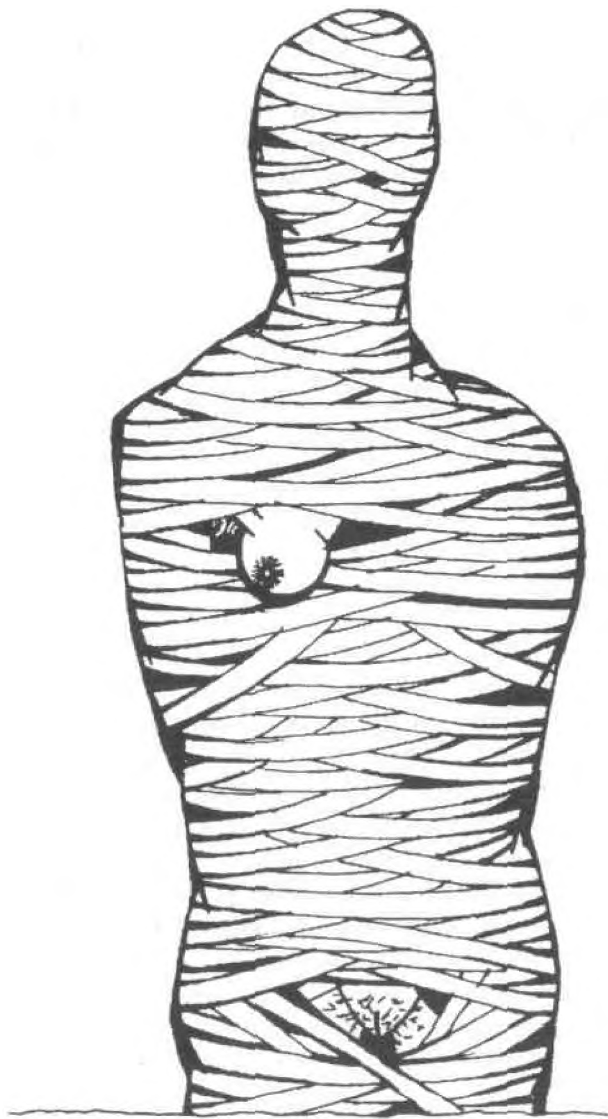
5. Ogólnie rzecz biorąc, kobiety bardziej ulegają stymulacji uczuciowej niż fizycznej. A zatem, o ile mężczyźni mogą być pobudzeni seksualnie w wyniku patrzenia lub dotykania ich partnerek, kobiety prędzej reagują na ciepło emocjonalne i miłość. Gdy upewnimy się co do związku uczuciowego, możemy wówczas przejść do przeżywania fizycznych doznań erotycznych naszego ciała. Różnimy się jednak co do tego, w jakim stopniu potrzebujemy zbliżenia uczuciowego, aby reagować seksualnie. Jest całkiem możliwe, że erotyczne bodźce związane z lubieżnymi przeżyciami lub myślami będą sprawiały nam przyjemność bez zaangażowania w związek lub zakochania się w partnerze.

6. Każda z kobiet przeżywa orgazm w sposób tylko dla siebie właściwy, różniący się od czasu do czasu zarówno pod względem swej intensywności jak i wpływu na poziom przyjemności seksualnej. Okoliczności reakcji związanych z orgazmem oraz względne znaczenie zmysłowości dla przyjemności seksualnej kobiety, są często ubrane w terminy wymyślone przez mężczyzn, nie oddające dokładnego obrazu kobiecych doznań seksualnych. Mówi się nam, że musimy dążyć do przeżywania orgazmu -jeśli to możliwe, wielokrotnego - aby móc poznać prawdziwą “radość seksu", toteż jak szalone poszukujemy magicznej kombinacji dotyku, fantazjowania, nastroju i kochanka, które razem dadzą nam ekstatyczną, orgazmiczną rozkosz. A jednak, kiedy dochodzi do orgazmu, sprawia on wrażenie mniej niż ekstatyczne i okazuje się, że nasze poszukiwania rozkoszy seksualnej w rzeczywistości wynikały raczej z pragnienia zadowolenia naszego partnera i udowodnienia sobie, że jesteśmy dobrymi

kochankami, niż z naszej własnej potrzeby przeżywania orgazmu. Większość kobiet odkrywa, że przyjemność sprawiają im w równym stopniu zmysłowe pieszczoty, seksualne trzymanie się, całowanie i tulenie, co dreszcz orgazmu, który często jest zaledwie zwieńczeniem czułego kochania się. Dla wielu kobiet orgazm przynosi w efekcie rozczarowanie, o ile nie towarzyszy mu element głębszego związku - erotycznego i duchowego - z samą sobą, ze swoim partnerem, ze wszechświatem.

7. Nasza seksualność jest w pokrętny sposób powiązana z naszym poczuciem własnej wartości. Odnosi się to także do mężczyzn; słabe poczucie własnej godności zdaje się jednak nie wpływać na funkcjonowanie większości mężczyzn i zadawalające odczuwanie przez nich fizycznego seksu, o ile tylko mają potrzebę seksualną. Jeśli jednak mamy złe samopoczucie, wówczas odczuwanie prawdziwej chęci zbliżenia seksualnego jest prawie niemożliwe, bez względu na to jak bardzo chętny jest partner. Poczucie własnej godności wyrasta z samowiedzy, zatem kobieta często odkrywa, że otwiera się seksualnie wtedy, gdy w pełni zrozumie swoje własne ciało i jego potrzeby, pragnienia i ograniczenia.

8. Często postrzegamy naszą seksualność jako integralną część naszej duszy. Nie w znaczeniu religijnym, jakkolwiek nasze odniesienia duchowe często wynikają z pewnego rodzaju postrzegania religijnego. W szerszym kontekście, dusza może oznaczać głęboki, wewnętrzny związek jaki możemy odczuwać z ziemią i wszelkim życiem. W wielu kulturach związek ten był symbolicznie przedstawiany poprzez wyrażanie zmysłowości w tańcu, muzyce oraz rytualnym i artystycznym przedstawianiu kobiecego ciała w ciąży. Nasza świadomość tego związku została w ciągu wieków obróbki technologicznej i kulturowej nadwerężona i przytłumiona, ale ostatnio wielu ludzi, zarówno mężczyźni jak i kobiety, odtwarza ten duchowy sens swej seksualności. Ze względu na to, że jest to do świadczenie bardziej kobiece - to znaczy *yin* - niż wyłącznie żeńskie, mężczyźni, na których oddziaływuje kobiecość, także będą o tym wiedzieli. Wiele z nas traktuje seks i seksualność bardziej jako święty niż pogański element naszego życia.



Podejrzana przyjemność

Wszystkie przeżywamy przyjemności w sposób dla siebie szczególny. Nie reagujemy automatycznie na wcześniej zaprogramowane stymulacje, tak jak to czynią maszyny. Nie mamy też instrukcji, jak cieszyć się własnym ciałem i naszymi odczuciami seksualnymi. Same musimy poszukiwać i odkrywać nasze przyjemności, a jednak wiele z nas odbiera informacje, że takie postępowanie jest złe. Wiele kobiet mówi, że ma nieczyste sumienie, gdy poświęca czas na sprawianie sobie przyjemności. Bez względu na to, czy wybieramy spacer w lesie, czytanie romantycznego opowiadania, elegancką kąpiel, kupowanie szczególnego ubrania, tworzenie dzieła sztuki czy masturbację - wciąż zdaje się nam, że zabieramy czas innym "ważniejszym" sprawom, które powinnyśmy robić dla innych. Pomimo popularności programów zalecających terapię samopomocową, nasza podstawowa tradycja kulturowa zniechęca - szczególnie kobiety - do egocentryzmu. Dominujące nurty nauki przyrównują samopoznanie ze złym "egoizmem" oraz przekładają w regułę założenie, że niektórzy ludzie (głównie kobiety), powinni zapomnieć o swoich osobistych potrzebach, aby służyć innym. Odbierając informacje z niemal każdej sfery naszego życia, wcześnie dowiadujemy się, że nie powinnyśmy myśleć o sobie, ani szukać własnych przyjemności; zamiast tego powinnyśmy skoncentrować się na tym, co czują inne osoby, czego chcą, potrzebują, pragną lub myślą o nas. A przede wszystkim, dowiadujemy się, że proszenie kogoś, by zrobił coś tylko dla naszej przyjemności lub odmówienie zrobienia czegoś komuś dlatego, że nam nie sprawia to przyjemności, jest uznawane za postawę niedojrzałą, narcystyczną, próżną - że powinnyśmy się wstydzić takich "słabości". Wszyscy jednak mamy prawo do doświadczania cielesnych przyjemności, do proszenia o to, czego nam potrzeba; mamy prawo do przeciwstawiania się nadużywaniu i bólowi wyrządzanemu nam przez innych dla ich przyjemności, nie-tolerowania postępowania, które nie jest nam miłe. Co więcej, jako że mamy prawo do odczuwania przyjemnych wrażeń jakich dostarcza nam nasze ciało, mamy prawo do poszukiwania rozmaitych sposobów sprawiania przyjemności, jakkolwiek powinnyśmy mieć pewność, że zgłębiane *przez* nas metody w żaden sposób nie szkodzą nam ani nie sprzyjają wykorzystywaniu nas, ani innych osób. Nasze ciało może dostarczyć nam przyjemnych wrażeń za pomocą każdego z naszych zmysłów fizycznych jak również emocjonalnych. Do nas należy dbanie o to, by nasze zmysły były odpowiednio nastrojone i przygotowane do odbierania niezliczonych źródeł przyjemności oraz czynienie co w naszej mocy, by wiele z nich rutynowo uwzględnić w naszym codziennym życiu.

Doświadczamy przyjemności tak, jak o nich myślimy i jak myślimy o sobie

Na koniec, to właśnie wyobrażenia jakie mamy o sobie w ramach każdego związku ostatecznie rozstrzygają o sposobie, w jaki będziemy odbierać ten związek. Jeśli mamy się za “coś gorszego", słabą, nieodpowiednią, niedocenianą lub nieładną, odczujemy nieszczęście tak negatywnego odbioru. Nawet, jeśli oceniamy siebie jako osobę silniejszą, “lepszą niż", bardziej prawą, mającą prawo do innej osoby, lub w jakikolwiek inny sposób nierówną, nie będziemy mogły w pełni cieszyć się z przyjemności i nagród jakie taki związek przynosi. Jeśli natomiast odbieramy zarówno siebie jak i naszego partnera jako kogoś unikalnego i specjalnego, kogoś, kto ma inne, ale równie ważne potrzeby i wartości oraz mającego całkowite prawa do swoich osobistych uczuć, przekonań i opinii - wówczas będziemy mieli możliwość osiągnięcia prawdziwej przyjemności i rozwoju w partnerskim związku.

Gdy zaczniemy widzieć istniejące między nami różnice raczej jako elementy uzupełniające i obejmujące, a nie konkurencyjne i wykluczające się, wówczas będziemy mogli rozpocząć starania o lepszą równowagę pomiędzy naszą indywidualną potrzebą bliskości i dystansu. Kobiety i mężczyźni w ramach swych związków osobistych mogą się od siebie uczyć. Nauczanie naszych partnerów o nas samych podnosi stopień zaufania i intymności pomiędzy nami, wzmacniając równocześnie poczucie osobistej tożsamości. Afirmujemy siebie i stajemy się godniejsi w miarę jak nabieramy odwagi, by wyrażać swoje najgłębsze uczucia i myśli. Poszerzamy zakres zrozumienia samych siebie i całego świata, w miarę jak wzajemnie się słuchamy i poznajemy swoje różnice.

Seksualna odpowiedzialność za siebie

Osobą odpowiedzialną za to, czego doświadczasz w swoim życiu, jesteś ty sama. Czasami mamy za złe, że musimy odpowiadać za siebie. Próbując unikać odpowiedzialności, składając na los za nasze niepowodzenia i problemy życiowe, możemy stracić sporo energii. Cały impet naszej wściekłości i cała wina za to co sprawia, że jesteśmy niezadowolone i nieszczęśliwe, spada na rodziców, innych ludzi i okoliczności. W rzeczy samej, istnieją ludzie, których rodzice się nie sprawdzili i istnieją okoliczności, które stanowią wielkie obciążenie w naszym życiu. A jednak to nasza własna interpretacja tych sytuacji w powiązaniu z naszym postrzeganiem samych siebie w rezultacie określa to, jak sprawy się dla nas ułożą. Jak na ironię, często przyjmujemy odpowiedzialność za innych, aby ukryć odpowiedzialność za siebie. Często idziemy pod prąd, mimo, że instynktownie wiemy, iż mamy niewielką lub żadną kontrolę nad sprawami dziejącymi się poza nami. Możemy prosić innych ludzi, by się zmienili, ale nie możemy zmusić ich do zmiany ani nie możemy wymusić zmian, zanim nadejdzie odpowiedni czas. Mamy jednak ogromną władzę, pozwalającą zmienić sposób patrzenia na sprawy. Mając taką władzę, mamy możliwość dokonywania cudów. Prawda upoważnia nas do życia, bowiem ośmielamy się poszukiwać odpowiedzi w głębi siebie i ufamy sobie, że zaakceptujemy to, co wiemy. Jest to nasza własna, nikogo innego, prawda. Ta prawda jest magicznym kluczem, który zawsze posiadamy. Mając go, możemy otworzyć nasze umysły i siebie na nowe sposoby patrzenia. Dzięki niemu mamy do czynienia z przebłyskiem intuicji - “Acha" - który w mgnieniu oka zmienia nam cały świat. Nic nie jest takie same, jak zanim dostrzegliśmy nową wizję. Odradzamy się poprzez siebie, w miarę jak wnikamy w głąb w poszukiwaniu przewodnictwa jakkolwiek pojmowanej wyższej siły duchowej.

Poznawanie zdrowej seksualności

Istnieją pewne koncepcje tak ważne dla zdrowego podejścia do seksualności, że znajdują wyraz na każdym etapie doświadczeń seksualnych, duchowych i twórczych. Koncepcje te mogą sterować naszym procesem seksualnego odkrywania się oraz gojenia po nadużyciach i niezrozumieniach z jakimi mieliśmy do czynienia w naszym życiu.

Prawa seksualne są prawami ludzkimi. Seksualność przenika wszystkie sfery życia. Jest w samym centrum doświadczeń ludzkich na Ziemi. Mężczyźni i kobiety są jednakowo seksualni, jednak na czym innym się skupiają. Już czas byśmy nauczyli się rozumieć i akceptować tę różnicę, a następnie dążyć do jej respektowania i cenienia ze względu na wysoki potencjał w niej zawarty dla zdrowych, równych, szczęśliwych stosunków.

Podstawowe założenia do kierowania zdrowymi postawami seksualnymi

Seksualność może być określona jako całkowicie ludzkie uczucia skierowane na rozwój intymnych stosunków z innymi lub samą sobą.

W sensie najbardziej zasadniczym, seks jest tą podstawową energią, której doświadczamy żyjąc w naszej fizycznej powłoce i przechwyrując energię innych form życia. Z takiej definicji widać, że wszyscy, od urodzin do śmierci, są seksualni, bez względu na to, jak każdy osobnik zechce tę energię wyrazić.

•Fizyczne stosunki płciowe stanowią jedynie część naszej seksualności. Nasza seksualność w równym stopniu może wyrażać się poprzez nasze emocje, intelekt, wyobraźnię twórczą jak poprzez fizyczne czynności seksualne, takie jak stosunek i masturbacja, w które możemy, lecz nie musimy się angażować.

•Seksualność stanowi integralną część osobowości każdego człowieka i wyraża się we wszystkim co robimy. Każdy z nas jest osobiście odpowiedzialny za zrozumienie naszej własnej seksualności, za klarowne komunikowanie naszych uczuć i za respektowanie granic innych ludzi.

•Wszyscy mamy prawo do naszych własnych wierzeń i przekonań na temat seksualności. Nasze postawy są ukształtowane przez nasze doświadczenia życiowe. Nigdy nie powinnyśmy źle oceniać doświadczeń innych ludzi tylko dlatego, że są inne niż nasze. Bogactwo ludzkiej seksualności wynika z jej nieskończonej różnorodności i słuchając poglądów odmiennych od naszych możemy poszerzyć zakres swego pojmowania siebie samych i innych ludzi.

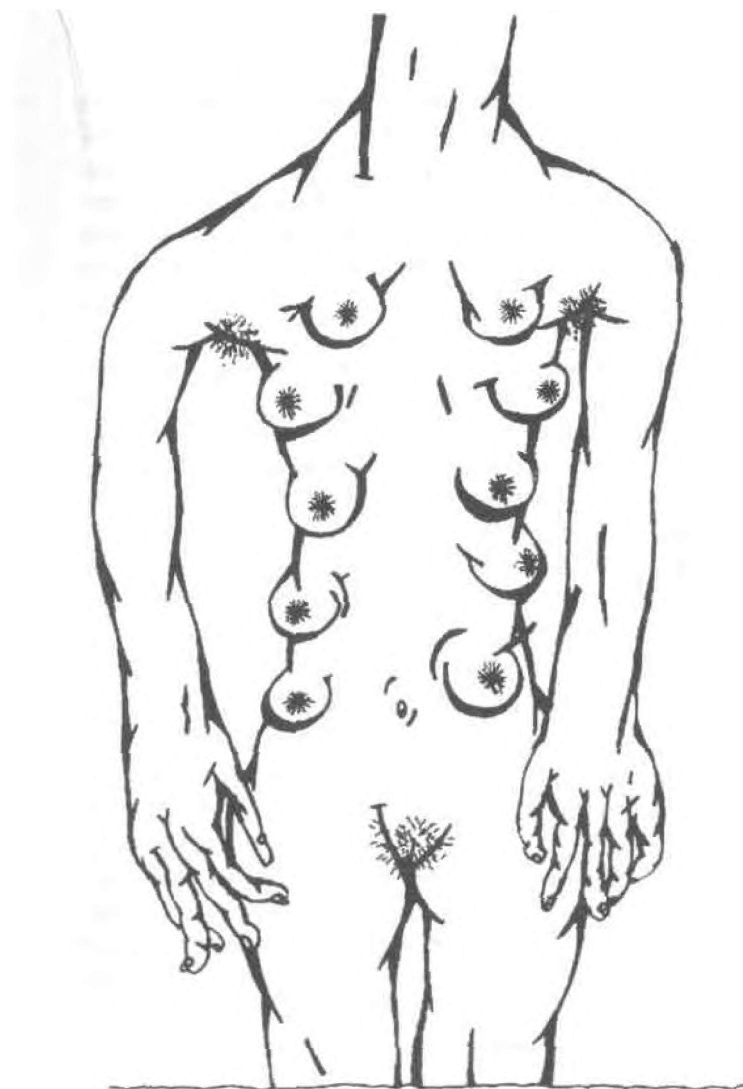
•Nasza energia seksualna jest zawsze z nami. Jakkolwiek możemy wybierać różne sposoby postępowania, seks jest zasadniczo postrzegany jako zawsze obecna energia życiowa. O ile “seksualność" implikuje szerszą gamę zachowań, myśli, odczuć i emocji, przesłanka, że seks to w zasadzie energia, a nie żaden specyficzny akt, jest przydatna, ponieważ pozwala poznawać seks na wielu poziomach, bez nadmiernie emocjonalnego zaangażowania lub moralnego osądzania tego niezbędnego doświadczenia psychologicznego, duchowego, fizycznego i biologicznego.

•Nasza energia seksualna jest rodzajem mocy, za pomocą której każda z nas ma wpływać na innych i zmieniać świat. Każda z nas jest odpowiedzialna za sposób, w jaki wykorzystuje tę moc, którą można wyrazić konstruktywnie lub destruktywnie. Dostępne nam

możliwości wyboru wyrażania i wykorzystywania naszej energii seksualnej są ograniczone jedynie przez nasz brak perspektywy oraz przez nasze wąskie uprzedzenia. Aby przekroczyć te fałszywe granice oraz stworzyć wewnątrz siebie bogatszą, pełniejszą panoramę naszego ludzkiego krajobrazu seksualnego, możemy wykorzystać naszą seksualną moc. Większość ograniczających koncepcji wywodzi się ze stereotypów zapożyczanych ze świata zewnętrznego.

Często mówi się, że wiedza jest siłą. Wiedza o sobie jest zapewne największą siła, ponieważ mając pełne zrozumienie dla naszych potrzeb, chęci i ograniczeń możemy oceniać nasze ciało i umysł oraz doceniać naszą wyjątkowość w sposób, który pozwala nam świadomie dokonywać wyborów oraz który kieruje naszą energię seksualną w sposób najbardziej twórczy, konstruktywny i satysfakcjonujący.

•Prawo do własnego ciała oraz wiedza o sobie pomagają stworzyć zdrowe granice intymności. Mamy zarówno fizyczne jak i psychologiczne granice. Określając przestrzeń, w której czujemy się bezpiecznie, skrycie i wygodnie, wyczuwamy granice pola naszej energii psychicznej. W zdrowej sytuacji granice są elastyczne oraz łatwe do określenia i obrony. W sytuacji niezdrowej lub niebezpiecznej, stają się sztywne i kruche lub niewyraźne i otwarte na inwazję. Dzieci i dorośli, ofiary wykorzystywania w dzieciństwie, na ogół mogą mieć niewyraźne pojęcie o swych osobistych granicach; tym samym są podatne na “inwazję" i wykorzystanie *przez* innych. Zaniedbanie jest inną formą niedomagania granic. Gdy potrzeby lub uczucia jednostki są ignorowane, wówczas erozji ulega poczucie własnej osobowości. Następuje to w szczególności wówczas, gdy tą osobą jest dziecko lub nieodporny dorosły. Starając się wywołać zainteresowanie, uczucie lub troskę innych, którzy konsekwentnie tego odmawiają, lub którzy tak postępują, jakby potrzeby i uczucia danej osoby nie miały znaczenia, jednostka staje się niepewna swego rzeczywistego bytu i wartości i może całkowicie się wycofać lub zwrócić w niebezpiecznym lub nieodpowiednim kierunku.



•Każda osoba jest jedynym właścicielem swego ciała. Tylko od nas zależy w jaki sposób, czym i kiedy pozwolimy innym dotknąć naszego ciała. Nikt nie ma prawa robić *rzeczy,* podejmować decyzji w stosunku do, lub wysuwać żądań wobec ciała innej osoby bez jej pozwolenia. W rezultacie jesteśmy odpowiedzialne również za poznawanie własnego ciała oraz za dokładną wiedzę o tym, co z nim robić by sprawiało nam przyjemność lub co tej przyjemności nie sprawia. Jesteśmy to winne samym sobie, aby mieć kontakt z naszym ciałem (zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne odczucia i zmiany), tak abyśmy zawsze były świadome naszych potrzeb i chęci oraz byśmy o nich odpowiednio informowały innych. Każda z nas powinna znać nasze własne pragnienia, odczucia i granice, oraz powinna jasno przekazywać je naszym partnerom. W dowolnym związku, każda osoba jest w 100 procentach odpowiedzialna za to, by to wszystko grało. Nie jest to stary model 50/50, który mówi: poczekaj na tę drugą osobę, by rozpoczęła lub wprowadziła zmiany, a następnie wiń ją lub jego jeśli sprawy się nie ułożą. Każda z nas, zarówno w samotności jak i w związku z kimś,

jest w pełni odpowiedzialna za kreowanie swych własnych przyjemności seksualnych lub niezadowolenia.

•Seksualne fantazjowanie, odczucia i myśli są czymś naturalnym. Wydaje się, że jest to schemat, warto jednak go przypomnieć: nie to co myślisz, ale to co czynisz oddziaływuje na innych. O ile zachowanie może być “złe", “raniące" lub “nienormalne" itd, same myśli lub odczucia nie podlegają wartościowaniu. Na przykład jednym z najlepszych narzędzi wzbogacających nasze przeżycia seksualne jest nasza zdolność do fantazjowania. Fantazjowanie jest sposobem wykorzystania własnej wyobraźni w celu wytwarzania myśli, które mogą dać ci przyjemne odczucia. Nie ma żadnych reguł co do tego, jak wytwarzać fantazje. Nie ma właściwej drogi; nie istnieje droga niewłaściwa. Wyobraźnia, to dar posiadany przez wszystkich, i ona sprawia, że mamy wspaniałe, inspirujące nasze życie pomysły. Niektóre z tych myśli są seksualnie podniecające. To, że zarówno one, jak i uczucia jakie w naszym ciele wzbudzają oraz emocje jakie wywołują sprawia nam przyjemność, jest najzupełniej w porządku.

•Wina i wstyd nie są częścią zdrowej seksualności. Jeśli odczuwamy winę ze względu na seksualne myśli i odczucia i próbujemy zdusić je lub wmówić sobie, że z tego powodu jesteśmy złe, wówczas sprawimy, że z pewnością nie ustaną. Myśli mogą stać się natrętne i prowadzić do nieodpowiednich zachowań lub zahamowań seksualnych, takich jak przymusowe pokusy lub niezdolność do przeżywania orgazmu. Innymi słowy, zaprzeczanie istnieniu lub tłumienie seksualnych myśli i odczuć może być znacznie bardziej szkodliwe niż umożliwienie im swobodnego istnienia. Wiele z naszych myśli przychodzi do nas spontanicznie z podświadomości i oczywiście wywołują one odczucia. Nie musimy wyrzucać sobie, że mamy takie myśli ani nie powinnyśmy przeczyć istnieniu uczuć, jakie mogą z tego się zrodzić. Musimy sobie zdać sprawę, że te myślii odczucia, o ile będą świadomie zaakceptowane, przeminą bez żadnego widocznego śladu. W rzeczy samej, nasze umysły często kreują fantazje, które mogą nam posłużyć za ujście dla dławionych uczuć. Mogą one pomóc nam uniknąć szkodliwego i niebezpiecznego postępowania.

Intymność rozwija się wraz z upływem czasu i rozwojem czułości

Intymność stała się nieuchwytnym, pozornie przez wszystkich niemal poszukiwanym celem, osiąganym jednak w tak zwanych związkach intymnych przez stosunkowo niewielu. Wiele z nas nauczyło się przyrównywać intymność do seksu, ale intymności nie można określić poprzez żadne szczególne postępowanie lub zachowanie. Najwięcej intymności ma miejsce w ogóle bez żadnych seksualnych lub innych fizycznych ruchów. Prawdziwa intymność wiąże się ze wzajemnym zaufaniem i troską pomiędzy ludźmi, która umożliwia każdemu z nich bezpieczną bezbronność i otwartość bez obawy o odrzucenie i osądzenie przez drugą osobę. Jak długo obecna jest wzajemna troska i szacunek, tak długo intymność może mieć miejsce na każdym szczeblu związku - kiedy pracujemy, bawimy się, rozmawiamy, medytujemy, kłócimy się, jemy, śpimy lub odbywamy stosunki seksualne. Prawdziwa intymność rzadko pojawia się między ludźmi automatycznie, przeciwnie, mogą minąć lata zanim się ukształtuje dzięki małym, cichym chwilom wspólnego codziennego pożycia.

Gdy nam, kobietom powszechnie i z założenia przyznano zadanie kreowania i utrzymywania intymności w związkach -straszna i ciężka to odpowiedzialność - nie zauważyłyśmy jak olbrzymim wpływem dzięki tej roli możemy dysponować. Nasza władza pozostanie do wzięcia tak długo, jak długo będziemy się wściekać przeciwko systemowi i jednocześnie postrzegać siebie w pozycji służebnej. Będziemy wówczas ofiarami i cierpiętnicami uzależnionymi od męskiej władzy zagnieżdżonej wewnątrz naszej własnej psyche, obawiającymi się wyrazić własną wiedzę i zrealizować nasze prawa do równego w takim związku szacunku. Potężna, drzemiąca w nas energia wymaga twórczego, poważnego sposobu wyrażania, tymczasem my często tłumimy ją i zaprzeczamy jej istnieniu potulnie próbując zdobyć pochwałę i akceptację innych.

W ten sposób kobiety, na równi z kulturą patriarchalną, która sprzyjała nierówności, można uznać za odpowiedzialne za brak równowagi w prawach seksualnych. Faktem jest, że swą siłę seksualną będziemy mogły wykorzystać wtedy, gdy ją dostrzeżemy i nią zawładniemy. Nic dobrego nie da “niewinne" stanie z boku i obwinianie mężczyzn. A zatem, zasadniczym zadaniem każdej kobiety jest zrozumienie, co znaczy dla niej jej seksualność, a nie to, czym rzekomo ma być dla partnera.

Tworzenie związku intymnego związku z samą sobą

Drogi, którymi my, kobiety uczymy się poznawać i rozumieć naszą własną seksualność są tak różnorodne, jak nasze osobowości. Nasza seksualność nie istnieje według recepty, określonego zestawu instrukcji opartych o czyjąś formułę; dla każdej z nas jest zawsze czymś nowym i wyjątkowym. Niestety, przez tysiące lat większość kobiet nie miała swobody dokonywania wyboru i eksperymentowania z naszym wielostronnym potencjałem seksualno-zmysłowym. Prawie zapomniałyśmy, że nasza seksualność istnieje dla nas samych, a nie dla zadowalania innych.

W procesie pojmowania naszego własnego wizerunku seksualnego, odzyskiwania naszej władzy seksualnej i wzbogacania naszych seksualnych doświadczeń, mamy do rozważenia szereg czynników.

Poznawanie i zaprzyjaźnianie się z dziewczynką, która w nas istnieje[1]

Jako dzieci zdawałyśmy sobie kiedyś sprawę z tego, że nasze ciała były dla nas skarbem, który należało poznać oraz magazynem osobistych radości i przyjemności. W dzieciństwie wszystkie miałyśmy momenty głęboko seksualnego, zmysłowego szczęścia, którego jednak tak nie traktowałyśmy; po prostu odczuwałyśmy przyjemność. Już jako dzieci zaczynałyśmy, w zależności od sposobu wychowania, szacunku i troski z jaką odnosili się do nas opiekunowie, pewne informacje o wartości i przyjemnych stronach naszego ciała. Jeśli na przykład za każdym razem myjąc nam genitalia Twoja matka krzywiła się, mogłaś w ten sposób nauczyć się postrzegać ten obszar ciała jako zły lub dla innych nieprzyjemny. Jeśli byłyśmy nagradzane, kiedy tylko zjadłyśmy wszystko z talerza, mogłyśmy zacząć kojarzyć jedzenie ze zwracaniem na siebie szczególnej uwagi. Tego rodzaju informacje powstawały niezauważenie w ciągu całego naszego dzieciństwa i wieku młodzieżowego, toteż jako osoby dorosłe odkrywamy, że już nie mamy kontaktu z tą wolną, wewnętrzną sobą, a zamiast tego jesteśmy tak zaprogramowane, aby na fizyczne przyjemności reagować w sposób bardzo wąsko określony, zwyczajny, z zakłopotaniem lub nieodpowiednio.

Koncepcja “wewnętrznego dziecka" stała się popularna wśród leczących się z nałogów kobiet i mężczyzn; jest także ważna i bardzo szczególna dla kobiet odkrywających swoją seksualność. Kobiety, które w dzieciństwie stały się ofiarami wykorzystywania seksualnego, fizycznego lub psychologicznego są zachęcane do przypominania sobie i rozwijania związków ze sobą jako dzieckiem - niemowlęciem, dziewczynką, podlotkiem lub młodą kobietą- tym kim były, gdy je wykorzystano. Czyniąc tak, kobieta uczy się kochać, chronić, uzdrawiać siebie od wewnątrz. Pomysł ten jest dobry dla każdej z nas, bez względu na to, czy mamy jakieś doświadczenia z wykorzystywaniem czy też nie, bowiem, gdy byłyśmy za małe, by rozumieć co się dzieje, wszystkie doświadczyłyśmy w jakiejś formie wstydu, winy, strachu i złości wynikających ze sposobów sprawowania przez dorosłych władzy nad naszymi ciałami i umysłami. Mogło tak być nawet wówczas, gdy nasi rodzice i inni ważni dorośli byli dla nas naprawdę kochający i współczujący. Nie jest to kwestia obwiniania dorosłych lub społeczeństwa, a jedynie kwestia odzyskania naszej własnej władzy i autonomii.

Mała dziewczynka drzemiąca w każdej z nas posiada klucz do naszej kobiecej seksualności. Ona pierwsza poznała zmysłowe i przyjemne odczucia jakich nasze ciało może

1 Por. artykuł Jacka Santorskiego “Czy byłaś małą skrzywdzoną dziewczynką?" w miesięczniku “Twój Styl" z czerwca 1994 r

nam dostarczać. Ona otrzymała pierwsze, wczesne informacje, zarówno jawne jak i utajone o tym, co to znaczy być kobietą. Ona odkryła sposoby wyrażania tej kobiecości w obrębie naszej rodziny, szkoły, grupy rówieśniczej. Ona fantazjowała i bawiła się w zmyślone zabawy, w których po raz pierwszy natknęłyśmy się na nasze “idealne" osobowości seksualne i rozwinęła romantyczne oczekiwania odnośnie naszych idealnych partnerów i związków. Za każdym razem, gdy *zmagamy* się z tym, co nazywamy “irracjonalnymi odczuciami" odnoszącymi się do naszego ciała lub seksualności - strachem, złością, wstydem i winą, a nawet radością, przyjemnością, pobudzeniem i podnieceniem seksualnym - możemy zauważyć, że ta mała dziewczynka w głębi nas jest tą, która czuje i reaguje na coś co robimy, myślimy lub w inny sposób doświadczamy w życiu dorosłym. Wielu ludzi, wiele wydarzeń i sytuacj zapisało się w jej psychice, jednakże większości tych doświadczeń nie da się przywołać, ponieważ zostały głęboko zagrzebane w podświadomości. Przywołanie określonych wydarzeń nie jest tak ważne, jak przyznanie przed samą sobą (i przed dziewczynką w tobie), że było coś, co sprawiło, że czułaś się wykorzystana, zaniedbana lub odrzucona albo szczególna i pożądana; i że mając takie odczucia, ona nie jest ani zła, ani w błędzie. Następnym krokiem jest upewnienie tej małej dziewczynki (i siebie samej), że jest bezpieczna i w porządku. Możesz, poprzez twoją własną miłość i troskę, zacząć dawać jej do zrozumienia, że nie przyczynisz się do tego, by kiedykolwiek znalazła się w sytuacji, w której mogłaby ponownie zostać zraniona lub wykorzystana. Możesz zapewnić ją, że jeśli poczuje się przestraszona, rozgniewana, zraniona lub poczuje obawę przed opuszczeniem, wszystko to będzie bez znaczenia i że nie skarcisz jej ani nie zawstydzisz za te odczucia. Jakkolwiek nasze ciała dojrzały do kobiecości, a nasze wyobrażenia o seksualności i stosunkach międzyludzkich przeszły w wyniku naszych doświadczeń życiowych znaczne przewartościowanie, zasadnicze korzenie naszego seksualnego obrazu siebie w dalszym ciągu sięgają wspomnień i *wrażeń* tej małej dziewczynki. Jako dorosłe kobiety, które chcą wzbogacić i wyzwolić się seksualnie, wiele możemy nauczyć się od tej małej dziewczynki wewnątrz nas. Zawsze będzie z nami trwając w naszej *psyche* i wpływając na nasz własny wizerunek i postrzeganie. Gdy nauczymy się zwracać na nią uwagę, może stać się naszą drogą przyjaciółką oraz szczególnym źródłem dobrego samopoczucia i przyjemności.



Znaczenie fantazji

Istniejąca wewnątrz nas dziewczyna może okazać się szczególnie pomocna przy rozbudzaniu naszych fantazji i romantycznych marzeń, bowiem jako osoby dorosłe często miewałyśmy zahamowania związane z tymi pomysłami, a stanowią one ważny element naturalnego zadowolenia i wyrażania energii seksualnej. Twoje fantazje należą do ciebie. Nikt nie ma na nie wpływu ani nie może mówić, jak z nich korzystać, ani zabronić je mieć. *Zależą* od ciebie i mogą być takie, jakie zechcesz. Fantazje seksualne mogą być różne w różnym czasie. Mogą, ale nie muszą uwzględniać myśli o wyraźnie seksualnej aktywności lub częściach ciała. Fantazje seksualne mogą obejmować złożone scenariusze i opowieści lub przelotne wyobrażenia lub myśli. Cokolwiek by to nie było jest dobre dla ciebie i nie musisz odczuwać z tego powodu winy lub wstydzić się, że masz takie myśli.

Fantazje, to właśnie to - wyimaginowane błądzenie twojego umysłu, w czasie którego odkrywasz przyjemne odczucia. Wyraz “wyimaginowane" nie ogranicza się do spraw spoza • rzeczywistych możliwości, spraw poza twoim faktycznym doświadczeniem lub wyłonionych z fantastycznych, egzotycznych, skandalizujących myśli. Fantazje mogą naprawdę być częścią twoich rzeczywistych doświadczeń, czymś co wspominasz z minionych czasów, czymś, czego pragniesz na przyszłość, a nawet czymś co obecnie ma miejsce. Co czyni fantazje wyimaginowanymi to to, że akcja lub pomysł rozgrywa się w twojej głowie; to, jak o tym myślisz, czyni przedmiot twoich fantazji podniecającym dla ciebie.

Fantazje seksualne dają ci erotyczne lub zmysłowo podniecające odczucia. Rzeczy, o których w swoich fantazjach myślisz mogą, ale nie muszą być tym, co w rzeczywistym życiu sprawiałoby ci przyjemność. Czasami *rzeczy o* których myślisz mogą wydawać się dziwaczne, przerażające, niedobre lub niebezpieczne. Samo to może czynić te fantazje podniecającymi. Niekiedy *rzeczy o* których myślisz mogą być zakazane, nieosiągalne lub niemożliwe - to czyni myślenie o nich podniecającym. Czasami wyobrażenia będą dotyczyły rzeczywistych sytuacji lub spraw, z którymi naprawdę miałaś do czynienia lub których chciałabyś kiedyś doświadczyć; wówczas przewidywanie takiej możliwości lub ciepłe wspomnienia czynią je podniecającymi.

Możesz wykorzystać swoje fantazje w celu wzbogacenia rzeczywistych doświadczeń danej chwili i uczynienia zwykłych sytuacji bardziej dla ciebie podniecającymi. Odnosi *się to* w szczególności do sytuacji seksualnych dotyczących wyłącznie ciebie, lub z partnerem. W miarę, jak pozwalasz swojej wyobraźni zająć się obecną sytuacją, możesz ją *przetwarzać w*

swoim umyśle, aby wzmocnić swoją przyjemność. Twoje fantazje nie muszą odciągać ciebie od partnera, ponieważ zwiększając swoje podniecenie poprzez fantazje, równocześnie zwiększasz przyjemność dzieloną fizycznie z nim. Fantazje mogą być bardzo zdrowe, dodając pewnego dreszczyku i głębokości twojemu doświadczeniu. Masz pełne prawo do fantazjowania. Możesz się nim dzielić lub delektować się nim samodzielnie wedle własnego wyboru.

Wyobrażenie piękna/wyobrażenie ciała

Kobiety pozostają przywiązane do kulturowo określonych stereotypów piękna fizycznego, które u większości z nas powoduje zakłopotanie i niezadowolenie z naszego ciała. Większość kobiet, oceniając się pod względem wyglądu fizycznego, ma tendencję do gorszego oceniania się, niż by to zrobił ktoś inny. W przeciwieństwie do tego mężczyźni mają zwyczaj oceniać swój wygląd fizyczny wyżej niż zrobiłby to ktoś z zewnątrz. Być może oczekiwanie, by kobieta nie miała żadnych uwag odnośnie swego ciała jest w kulturze emitującej tego rodzaju irracjonalne komunikaty nierealistyczne.

Z jednej strony media bombardują nas nierealistycznie dozowanymi, “idealnymi" stereotypami piękności, z którymi każda kobieta się porównuje i okazuje się, że jest albo za niska, albo za wysoka, albo za gruba, albo za chuda, albo za ciężka, albo za płaska. Bez względu na to, jak dobrze wyglądamy, zawsze będą jakieś części naszego ciała, które odbiegają od standardu doskonałości. Z drugiej strony, purytańska etyka moralna twierdzi, że nagość i wszystko co się odnosi do ciała i jego funkcji - w szczególności seksualnych -jest wstydliwe, zatem czujemy się winne, gdy przyjemność nam sprawia zmysłowość naszego ciała i podziwianie naszego wyglądu.

Większość kobiet odebrała bardzo silne przesłanie, by nie były “zbyt próżne" lub by zawsze były skromne i trzymały się z boku tak, że nawet jeśli się sobie podobamy, nie możemy tego przy innych okazywać. Zamiast tego możemy komplement odparować dowcipnym sarkazmem lub zakłopotanym śmiechem. Kiedykolwiek odmówimy przyjęcia komplementu lub odrzucimy czyjąś dobrą opinię o nas, wzmacniamy wstydliwe i poniżające podejście do kobiet i ogólnie do naszej seksualności. Uczenie się wdzięcznego przyjmowania komplementów oraz szczerego przyjmowania ich do serca może być dużym krokiem naprzód w kierunku przezwyciężania własnego negatywnego wizerunku. Łatwym sposobem rozpoczęcia tworzenia swojego pozytywnego wizerunku jest mówienie sobie komplementów codziennie rano przed odejściem od lustra.

Odkrywanie zmysłowych rozkoszy: badanie naszych stref zakazanych

Nasza energia seksualna jest rozproszona po całym naszym ciele, tak, że aby doznać pobudzenia nie ma potrzeby koncentrowania się tylko na wrażeniach genitalnych i orgazmie. Dreszcze i zmysłowe wzruszenia możemy odczuwać w wyniku dowolnej iJości zwyczajnych *zdarzeń,* tak prostych jak muśnięcie chłodnego wiatru przebiegającego *przez nasze* włosy; słońce na *twarzy;* dotyk jedwabistego materiału o skórę; odgłosy ptaków; przeciskanie się błota miedzy palcami naszych stóp -tę listę można ciągnąć bez końca i jest ona *dla* każdej osoby unikalna. Kobieta może zdać sobie sprawę z energii seksualnej, która jest cały czas obecna, pozwalając sobie na odczuwanie podniecenia i pobudzenia w określonych chwilach dnia powszedniego. Kobieta może zacząć doceniać swą seksualność jako coś naturalnego, dobrego i zdrowego, gdy nauczy się odczuwać przyjemność z osobistych doznań nie gasząc ich, nie odczuwając zawstydzenia lub winy. Wielu kobietom masturbacja wydaje się czymś trudnym dla nich do zaakceptowania - w szczególności, gdy znajdują się one w *związku* seksualnym. Jakkolwiek możemy nie czuć żadnego skrępowania dotykaniem naszych genitalii przez partnera, dziwnie rozpowszechnione jest wśród kobiet odczucie, że dotykanie swoich własnych zewnętrznych części seksualnych jest czymś “złym". Przesłanie wypływające z różnych, pojawiających się w ciągu wieków tabu, że jest to coś “brudnego" i że nie należy się “tam" dotykać, jest głęboko zakorzenione w naszej psychice. I jak już zauważyłyśmy, wiele młodych dziewczyn nie ma pojęcia o swych strefach erogennych, i nigdy nie od czuwały przyjemności ze stymulowania ich. Genitalia kobiece, jako rzeczy nieczyste i grzeszne, były przez patriarchalne religie i kultury tak długo wyklęte, że niewiele kobiet zdaje sobie sprawę jak bardzo potoczne stało się to myślenie.

Uczenie się masturbacji oraz odczuwania osobistej przyjemności seksualnej bez partnera jest jednym ze sposobów w jaki pojedyncza kobieta może dążyć do przezwyciężenia tego największego z seksualnych kłamstw. Za każdym razem, gdy kochamy się ze sobą, odpieramy głosy, które *kazały* się wstydzić i czuć winę za naszą kobiecą seksualność oraz czyniły nas obiektami do używania i wykorzystywania przez innych. Wprawdzie rzadko *zdarza* nam się odczuwać potrzebę masturbacji, nie znajdujemy też w samo zaspokajaniu takiego zadowolenia, jakie odczuwamy w ramionach kogoś, kogo kochamy, jednak masturbacja może być delikatną i wzmacniającą metodą troszczenia się o siebie.



Słabość jest straszna, nawet wobec samej siebie. Trudno jest być słabą wobec samej siebie. Uwewnętrzniwszy tyle zawstydzających przesłań społeczeństwa na temat naszej tzw. niedoskonałości, możemy żywić obawę, że ponieważ możemy odkryć coś, co ogromnie nam się nie podoba, będziemy całkowicie nieodporne na siebie. Możemy obawiać się, że gdy przy całkowitej szczerości wobec siebie, dostrzeżemy taką płytkość lub głupotę lub brzydotę lub nikczemność, będziemy chciały całkowicie siebie odrzucić. Oto czego możemy się obawiać, ale nie to naprawdę ma miejsce.

Prawdziwa intymność w stosunku do samej siebie nie jest czymś, co po prostu *przytrafia* się nam, gdy tego zapragniemy. Jest to natomiast dziedzina, w której możemy wystartować, tak jak w *podróż* - poszukiwanie - *przygodę*. *Gdy* podejmiemy decyzję o stworzeniu tego intymnego związku ze sobą, przydatne może się okazać sformułowanie umowy - obietnicy zaangażowania w pewnego rodzaju regularne zajęcie, która pomoże nam

przezwyciężyć stare schematy unikania intymności w stosunku do samej siebie. Jednym z tego rodzaju ćwiczeń mogłoby być przyrzeczenie powstrzymania się od seksu z partnerem przez określony czas. Innym, mogłoby być określenie jasnych granic wobec naszego partnera, informując go, kiedy potrzebujemy przestrzeni i czasu dla samej siebie.

Indywidualna, nie pozostająca w związku intymnym osoba, może złożyć przyrzeczenie, że wstrzyma się od zwykłego postępowania nakierowanego na poznawanie potencjalnych kochanków. W każdym razie, dyscyplina jaką sobie ewentualnie narzucimy ma pomóc nam w skupieniu się na rozwijaniu intymnego związku z samą sobą. Celem naszym, bez względu na to, czy wybierzemy zmodyfikowany czy tymczasowy celibat, zintegrujmy regularne okresy samotności w ramach swych związków, czy ustanowimy regularne praktykowanie jogi lub medytacji w ramach codziennych zajęć lub znajdziemy odludną wyspę, gdzie będziemy mogły się odizolować, pozostanie stworzenie w naszym życiu przestrzeni i czasu dla intymności z samą sobą.

Tworzenie związków intymnych z innymi

Wszyscy od czasu do czasu pragniemy bliskości z innymi, jednak to, jak rozwijamy nasze związki intymne, przybiera, w zależności od wielu czynników wynikających z naszego indywidualnego życia, rozmaite formy. Podstawową lekcją jest to, że nasze związki nigdy nie istnieją poza nami. Prawdziwym związkiem jest mój związek ze mną lub twój związek z tobą; wszystkie pozostałe związki są lustrami, w których widzimy ukryte lub nieświadome części samych siebie. W miarę nauki kochania siebie i angażowania się we własne prawdy, będziemy przyciągały miłość i uznanie innych oraz będziemy kształtowały związki z tymi, *którzy* są równie zaangażowani w odnajdywanie swej wewnętrznej prawdy.

To jest sekret intymności. Aby być sobie wzajemnie lustrem, należy być otwartym i szczerym we wzajemnym dzieleniu się sobą. Musimy usunąć nasze maski i pozory samokontroli i doskonałości. Wymaga to wielkiej odwagi, i o wiele łatwiej jest uczynić to z ludźmi, do których czujemy się mniej przywiązani niż z tymi, z którymi łączą nas jakieś bliskie więzy, takie jak związki romantyczne lub rodzinne. Następnie mamy niektóre czynniki umożliwiające nam podejmowanie ryzyka potrzebnego do stworzenia intymności w naszych *związkach*, utrzymując indywidualną integralność seksualną.

Samotność musi być zrównoważona towarzystwem

Zachodnia kultura uczy bałamutnych oczekiwań od życia w odniesieniu do związków intymnych: z jednej strony hołubimy niepodległość i indywidualizm, podczas gdy z drugiej strony wierzymy, że aby stanowić całość potrzebujemy zaangażowanego związku z inną osobą. Wiele kobiet pielęgnuje podświadomą obawę, że bez partnera nie będzie w stanie przetrwać w świecie. Często jesteśmy podejrzliwe wobec kogoś, kto woli żyć samotnie i mimo licznych dowodów na to, że jest przeciwnie, zakładamy, że jedynie *"pary"* są szczęśliwe. Rozprawiając o potrzebie intymności, możemy unikać związków, które wymagałyby od nas uległości.

Te pozornie paradoksalne zapatrywania odzwierciedlają podstawowe fakty z życia, które jako sprzeczne ze sobą, często bywały opacznie interpretowane. Prawdę mówiąc, aby osiągnąć pewien zakres prawdziwego szczęścia, musimy ustanowić równowagę pomiędzy naszą potrzebą niezależności i prywatności oraz potrzebą kontaktów z innymi. Dla każdej osoby ta równowaga wygląda inaczej. Niektóre z nas bardziej skłaniają się ku samotności, inne ku towarzystwu, a wszystkie, aby żyć pełnym i zdrowym życiem, potrzebujemy po trochu jednego i drugiego. Indywidualne proporcje potrzeby samotności do potrzeby towarzystwa mogą być bardzo zróżnicowane. W pewnych okresach naszego życia możemy poszukiwać towarzystwa, w innych zaś większej samotności. Zawsze jednak musimy równoważyć te uzupełniające się w nas dążenia tak, by oba miały pożywkę i żadne nie było pomijane. W każdym razie musimy być szczere wobec siebie samych, zaś w związkach musimy mieć szacunek dla potrzeby przestrzeni i czasu drugiej osoby, gdy tego potrzebuje.

Intymność wiążę się z ryzykiem

Intymność implikuje uległość. Uległość oznacza, że jest się otwartym i ufnym. Nie *znaczy* to bezradnym i bezbronnym. Nie znaczy to, że jest się słabym. *Oznacza to, że* jest się gotowym ujawniać nasze prawdziwe uczucia i pragnienia. Intymność wymaga gotowości podejmowania ryzyka, że będziemy widziani takimi, jacy naprawdę jesteśmy, bez pozorów i udawania mającego na celu zadowolić innych i zaspokoić ich oczekiwania. Czasami bycie wobec drugiej osoby prawdziwym i szczerym oznacza gotowość do zaryzykowania zranienia jej. Podobnie, *oznacza* to gotowość do podjęcia *ryzyka, że się zostanie* zranionym przez reakcję innych na naszą szczerość, że może zostanie się odrzuconym i opuszczonym przez nich ponieważ nie spełnimy ich oczekiwali

Trudno to wszystko zrealizować. *Żadna z nas* nie jest w stanie postępować tak cały czas ani też nie robimy tego w sposób doskonały, to znaczy tak, jak należałoby, ponieważ czasami musimy się osłonić i odpierać zaczepki i ataki ludzi niewrażliwych. Intymność ma rację bytu jedynie wtedy, gdy możemy zaufać i czuć się bezpiecznie przed atakami i osądami. Jest to wybór jakiego dokonujemy według własnego, wewnętrznego uznania i wiedzy o sobie. *Znając* siebie, możemy wyważyć pragnienie danej chwili w stosunku do naszych wyższych wartości i celów; możemy zdecydować się na zaangażowanie o odpowiednim stopniu intymności i uległości.

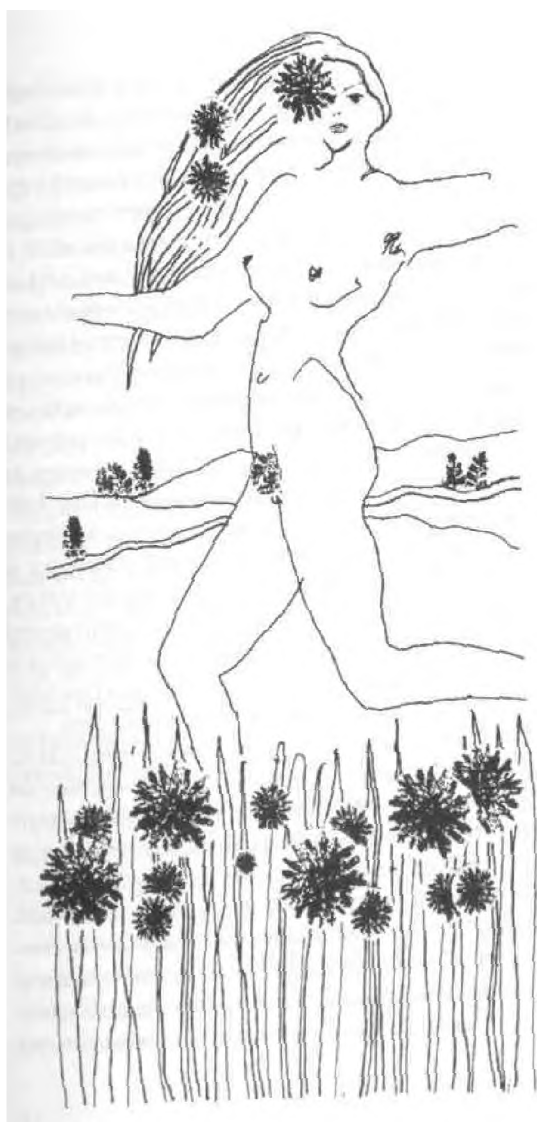
Obawa przed intymnością zdaje się iść w parze ze swego rodzaju nałogiem związanym z tymi sprawami, które przywykliśmy określać jako intymne: seks, romans i związki. Układ pchnij-ciągnij, pragnienia bliskości i dążenia do wolności w wyrażaniu siebie sprawia, że wiele z nas wykonuje taniec sprzeczności: najpierw dajemy do zrozumienia “podejdź", a następnie sygnalizujemy “trzymaj się z dala". Jakkolwiek możemy obawiać się intymności na jednym szczeblu, na innym możemy w naszym zachowaniu stać się nachalne w stosunku do tych rzeczy, o których myślimy, że dadzą nam intymność. W naszej kulturze powszechnie uważa się, że intymność ma miejsce w ramach romantycznego związku seksualnego. Nasz głód intymności może ujawnić się na różne sposoby: możemy nachalnie lub obsesyjnie skupiać się na seksie - na fizycznych doświadczeniach erotycznych i ich symbolach; możemy być uzależnione od związków - od jakiegoś konkretnego, albo od obawy przed brakiem szczególnego związku; albo też możemy być uzależnione od romansu - ponawianego poszukiwania dreszczu zdobywania i uniesienia związanego z seksualną zdobyczą. Te formy przymusu mogą zlewać się w jednej osobie lub też mogą być wyraźnie

rozdzielone, a jednak bez względu na przyjętą formę, wydaje się, że będą streszczać naszą aktualną kulturową nędzę - głód prawdziwej intymności.

Intymność stała się swego rodzaju słowem-wytrychem naszych czasów - niemal wszystkie mówimy o niej jako o czymś, czego chcemy, ale czego nie jesteśmy w stanie wystarczająco dużo znaleźć. Często przez intymność mamy na myśli stan skulenia (podświadomie jakby w łonie), w którym druga osoba całkowicie nas akceptuje i rozumie oraz pielęgnuje nasze najbardziej osobiste pragnienia. Jest to typowo nierealistyczne podejście. Odzwierciedla ono oczekiwanie, iż zostaniemy wybawione od konfliktów życiowych przez magicznego kochanka, który żyje po to, aby spełniać nasze pragnienia i z którym pojedziemy w siną dal, by tam żyć długo i szczęśliwie -metafora naszego pragnienia, by pozostać bezpiecznie skrytą w kokonie tego związku do końca naszych dni. Jest to niedojrzały punkt widzenia, poprzez który staramy się uciec przed ponoszeniem odpowiedzialności za siebie i za nasze życie. To nie intymność, ale fantazje wywodzące się z bajkowych oczekiwań od *życia.* Jest to poszukiwanie środka, który nas znieczuli na ból związany z brakiem intymności wobec siebie lub na inne nieokreślone zranienia. Sytuacja ta może być szczególnie znajoma tym, którzy wracają do zdrowia po nadużywaniu lub uzależnieniu chemicznym.

Wszyscy mają wyjątkowy pociąg seksualny, uczucia i pragnienia. To, jak dobieramy sobie ludzi, z którymi wchodzimy w związki intymne, *zależy* od wielu czynników, z których większość pozostaje wciąż tajemnicą. Niektóre odnoszą się do warunków, jakie miałyśmy w dzieciństwie oraz do poprzednich związków, inne zaś zdają się być czynnikami losowymi lub szczęśliwym wyborem. Pytanie, jak i dlaczego niektóre typy ludzi przyciągają nas lub są przez nas przyciągane, stanowi materiał wielu wiecznie popularnych, szczególnie wśród kobiet, romantycznych opowiadań, czasopism, programów telewizyjnych i scenariuszy filmowych. Odwieczny temat miłości od pierwszego wejrzenia i bohaterskiego podboju w imię miłości, wciąż chwyta nas za serce i pobudza naszą fantazję. Jednak większość z nas uczy się rozróżniać marzenia od mniej doskonałych, ale stanowiących większe wyzwanie prób i cierpień prawdziwych ludzkich związków. Jakkolwiek słusznie dążymy do zrealizowania pewnych aspektów naszych marzeń, to możemy nauczyć się żyć całkiem szczęśliwie z czymś innym niż ideał, który w końcu istnieje w naszym umyśle, podczas gdy inni kochankowie żyją i są obecni w naszych ramionach. Jeśli nie nauczymy się tego rozróżniać i będziemy trwali w poszukiwaniu bajkowego ideału naszego związku, możemy łatwo popaść w pułapkę przedwczesnej, wymuszonej intymności. Musimy nauczyć się *rozróżniać* pomiędzy pociągiem a uczuciem. Pociąg może prowadzić do uczucia, ale to nie dzieje się natychmiast. Uczucie potrzebuje czasu, zaufania i prawdy, aby mogło się rozwinąć.

Pociąg jest instynktowny, impulsywny, jest uczuciem wychodzącym z trzewi, które może wybuchnąć spontanicznie i które równie szybko może wygasnąć. Opiera się ono o nasze warunkowe związki piękna, seksowności i siły, które *działają* jak stymulatory uruchamiające pożądania seksualne. Pociąg jest wspaniałym uczuciem, zazwyczaj zarówno dla tego, który jest pociągany jak i tego który pociąga, ponieważ angażuje wzajemną wymianę pozytywnej energii. Dawanie i otrzymywanie są zarówno podnoszące na duchu i podniecające. Większość związków seksualnych rozpoczyna się od tego rodzaju wymiany, w czasie której najpierw jedna osoba staje się obiektem zainteresowania i komunikuje te uczucia drugiej, która następnie jest zaciekawiona i przyciągnięta do tej osoby *przez jej* pozytywne zainteresowanie.



Pożądanie seksualne jest wartością nieuchwytną. Nikt nie był w stanie wyizolować czynników, które wpływają na to, jak bardzo dana osoba czuje się lub nie czuje seksualna w danym czasie lub w konkretnej sytuacji. Stanowi to część tajemnicy seksu, która wciąż

pozostaje do rozwiązania. Pożądanie seksualne stało się jednak w ramach związków intymnych głównym źródłem niezgody pomiędzy partnerami, którzy błędnie interpretują swe zróżnicowane poziomy pożądania jako symptomy braku miłości i uczucia. Nasze społeczeństwo jest tak bardzo opętane przez seks, że pociąg seksualny czyni podstawowym wskaźnikiem ważności związku. Koncepcja, że wszelki prawdziwie znaczący związek uczuciowy musi łączyć się z pociągiem seksualnym staje się dla ludzi, którzy pragnęliby utworzyć więzy na innych podstawach intymności, głównym czynnikiem odstraszającym.

W naszej kulturze, w związkach miłosnych pomiędzy dwojgiem ludzi, romantyczna fikcja podtrzymuje twierdzenie, że to wzajemne pożądanie seksualne stanowi ostateczny dowód ich miłości - i odwrotnie, gdy brakuje pożądania seksualnego, jest ono utajone lub hamowane, wówczas znaczy to, że miłość umarła. Jest to niesprawiedliwe dla milionów kochających się lecz seksualnie nieaktywnych par, ponieważ fakt pozostaje faktem, że seks i miłość to dwie zupełnie różne rzeczy. Często chcemy kontaktu fizycznego z tymi, których kochamy; jednak gdy to naturalne pragnienie opieki, ciepła i bliskości nabiera wyraźnie erotycznego wyrazu, staje się ono ofiarą wahań pożądania seksualnego. Innymi słowy, gdy dwoje uczy się oczekiwać seksu genitalnego jako konsekwencji wszelkiej fizycznej intymności, a jeden lub drugi partner tego nie pragnie, ogólne wyrażenie intymności jest poszkodowane w wyniku unikania go lub zaniedbania. Wówczas to związek jest naprawdę zagrożony zamarciem.

Kluczem jest otwarte porozumiewanie się

Zdolność do przekazywania intymnych myśli, uczuć i pragnień seksualnych jest dla wielu z nas prawdopodobnie jedną z najtrudniejszych *rzeczy* do wykonania. Często boimy się powiedzieć to, co naprawdę myślimy lub czujemy, ponieważ nie chcemy zranić uczuć naszego partnera lub boimy się, że zostaniemy odrzucone lub wyśmiane. W *rzeczy* samej, zbyt często *zdarza* się, że próby dwojga ludzi szczerego porozumienia się w sprawach seksu, przekształcają się w kłótnie i nieporozumienia. Komunikowanie się, to wieczny dialog pomiędzy partnerami, a każda osoba jest w 100 procentach odpowiedzialna za swój udział w tym procesie. Gdy kobieta nauczy się rozumieć swe własne pragnienia i ograniczenia seksualne, wówczas jest w pełni odpowiedzialna za powiadomienie o nich swego partnera. Już nie możemy bawić się w nieśmiałość, podsuwając delikatne sugestie i oczekując, że nasz partner będzie czytał w naszych myślach.

We wczesnym okresie każdego zdrowego związku intymnego lub seksualnego, partnerzy powinni określić i ustanowić wzajemnie akceptowalne ograniczenia tak, aby żadne z partnerów nie czuło, że wkracza się w jego granice, ani żeby nie było natrętne. Określanie i deklarowanie naszych własnych granic i ograniczeń może być wyzwaniem - w szczególności jeśli wyrosłyśmy w rodzinach w których lekceważono granice. Konkretne mówienie co jesteś i czego nie jesteś skłonna zrobić seksualnie i intymnie może wydawać się nieromantyczne, ale w ostateczności służy podbudowaniu uczucia miłości i dobrego samopoczucia, które tworzą klimat zaufania. Dopiero wtedy znacznie wzrośnie podniecenie związane z autentycznym zainteresowaniem i miłością.

Starym, lecz zapomnianym sekretem sztuki kochania jest to, że swobodne rozmowy z partnerem o seksie znacznie wzmagają pożądanie i podniecenie. Nie chodzi tu o typowo żenujące dowcipy lub poniżające, deprecjonujące siebie złośliwości, które tak często skrywają nasze skrępowanie w łóżku z partnerem. Negatywne podejście do seksu, które przenika zachodnią kulturę, służy zachęcaniu do nieodpowiedzialnego seksu. Gdy wprowadzamy się w poczucie winy, skrępowania i zawstydzenia z powodu naszych naturalnych seksualnych myśli, odczuć i fizycznych pragnień, uczymy się zaprzeczać ich istnieniu lub tłumić je w naszej świadomości. Dopiero, gdy zaistnieje sytuacja seksualna, nagle wyzwalamy tę podświadomą energię seksualną, w nieoczekiwanej sile i formie. W sferze postępowania seksualnego stajemy się wtedy nieodpowiedzialne, ponieważ u podłoża leżą wtedy żądze, do których się nie przyznajemy. Możemy winić tę drugą osobę za to, że skłania nas do myślenia,

czucia lub robienia *rzeczy,* których nie chcemy i przedstawiać siebie w roli ofiary: mówimy, że to nie była nasza wina, że nie mogłyśmy się oprzeć, że popęd seksualny był zniewalający lub że nie miałyśmy wyboru. Bywają kobiety, które czują się jak dziewice, a zachowują prowokacyjnie, nie zdając sobie z tego sprawy. Potem są zdziwione i urażone seksualnymi pomówieniami. (Te scenariusze będą znajome dla wielu z nas, które wracają do normy z nałogowego stylu życia.)

W rezultacie wszystkie musimy zrozumieć, że zawsze mamy możliwość wyboru. Musimy nauczyć się być świadome naszej seksualności i postrzegać ją jako piękną, naturalną, zasadniczo ludzką wartość duchową, która zasługuje na naszą godną i baczną uwagę i troskę. Bardziej konkretnie, musimy nauczyć się nie traktować seksu jako czegoś oddzielnego od naszego normalnego życia codziennego. Na ogół nie mamy trudności z rozmową z partnerem intymnym o jedzeniu, spaniu i innych sprawach związanych ze zdrowiem i życiem, a seks może być traktowany w dokładnie ten sam sposób: może z szacunkiem być uznany za naturalną i przyjemną część życia.

Trudności mogą sprzyjać intymności

Gdy nasze porozumiewanie odnosi się do mniej przyjemnych aspektów seksualności, takich jak potrzeba ustanowienia bezpieczniejszych praktyk seksualnych, pojawia się nowa warstwa trudności. W rzeczy samej, w dzisiejszych czasach epidemii chorób i innych niebezpieczeństw, otwarte i szczere porozumiewanie się w sprawach środków bezpieczeństwa seksualnego jest nie tylko przydatne, ale potencjalnie może chronić życie. Zapytanie wprost, czy ktoś nie miał do czynienia z AIDS lub innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową może wydawać się oburzające i obraźliwe, ale jest to znacznie mniej oburzające i obraźliwe niż dowiedzenie się - po fakcie -że on lub ona są zagrożeni! Jeśli będziesz miała odwagę taktownie i delikatnie podjąć temat, zobaczysz, że to poprowadzi do szczególnego szczebla zaufania i dobrego samopoczucia w związku. Tak jak trudno jest mówić o strasznych ewentualnościach, tak szczera rozmowa wynagradza nas głębszym związkiem opartym na wzajemnym szacunku, trosce i współpracy. Zaufanie i otwartość może pomóc złagodzić smutek choroby, gdyby do niej doszło, i może pomóc utrzymać pełen miłości związek seksualny nawet w głębokim smutku.

Seks to znacznie więcej niż zabawa genitaliami

Największym organem seksualnym ciała jest skóra; wszyscy jesteśmy spragnieni zmysłowego, czułego, opiekuńczego dotyku tych, których kochamy. Istnieją niezliczone sposoby fizycznej intymności, która nie angażuje jednoznacznie manipulacji genitalnych i orgazmu. Możemy także nauczyć się zaspokajać swoje zmysłowe i seksualne pragnienia w sposób mniej bezpośredni, przez wspólną rekreację, zabawę, taniec, dzielenie zainteresowań intelektualnych, twórczych i estetycznych. W końcu seksualność wyraża się nie tylko poprzez nasze genitalia. Seksualność jest doznawaniem życia we własnym ciele i cieszeniem się wszystkimi psychicznymi, mentalnymi, emocjonalnymi zmysłami. Seksualność w najszerszym tego słowa znaczeniu, jest energią psychiczną, która wyraża się fizycznie, emocjonalnie i duchowo w naszym naturalnym ludzkim zapotrzebowaniu na czułość, dotyk, ciepło i miłość.[2]

*M*ity i rzeczywistość kobiecej seksualności to pierwszy z trzech podręczników w serii “Seksualność kobiety" opracowanych w słynnym ośrodku Hazelden w Stanach Zjednoczonych.

Autorka prezentuje w nim zdrowe, wolne od zakłamania i złudzeń, otwarte podejście do seksualności kobiety. Wykład ten, bezpośredni i prowokujący, kwestionuje anachroniczne stereotypy o seksie i miłości, uczciwie wyjaśnia, czym różnią się sfery doznań intymnych kobiety i mężczyzny oraz zachęca kobiety do wypracowania własnej definicji swojej płciowości.

Choć przeznaczona dla kobiet, książka ta na pewno zainteresuje żywo mężczyzn, którzy chcą lepiej zrozumieć swoje partnerki. i siebie samych.

2 Jest to standardowa definicja seksualności stosowana od wczesnych lat 1970-tych w programie badań ludzkiej seksualności na wydziale medycznym Uniwersytetu Minnesota